

A close-up photograph of two grapefruits on a white ceramic plate. The grapefruit on the left is partially peeled, showing its white pith and yellow segments. The grapefruit on the right is mostly unpeeled, with a few leaves still attached to its stem. The plate is filled with several ice cubes. The background is a light-colored, textured wall. The overall lighting is warm and soft.

Ralph Schelling

**Simple
is Best**

atVERLAG

Inhalt

Vorwort	6
Long Breakfast & Bread	19
Guten Morgen! Mit Abwechslung und Vitaminen in den neuen Tag	
Snacks	41
Einfache Tapas und raffinierte Häppchen für Apéros und den Genuss zwischendurch	
Small Plates	67
Leicht und lecker: Vorspeisen oder Hauptmahlzeiten für den kleinen Hunger	
Pasta	91
Heiss geliebte Pastagerichte von Spaghetti bis Lasagne, von klassisch bis clever	

Big Plates	107
Hauptmahlzeiten mit und ohne Fleisch, inspiriert von lokalen und internationalen Spezialitäten	
Pickles & Saucen	133
Salad Dressing oder Confit: wenige, aber beste Basics auf Vorrat	
Sweets	141
Dessert geht immer - auch ohne Unmengen von Zucker	
Drinks	179
Cheers! Cocktails und Drinks mit und ohne Alkohol	
Rezepte von A bis Z	186
Autor	198
Danke	195

Wo nicht anders angegeben, sind alle Rezepte für vier Personen berechnet.
Mit Mehl ist in der Regel Weismehl gemeint, und sofern nicht anders angegeben, wird für den Backofen Umluft verwendet. Beides ist aber optional und bleibt der eigenen Vorliebe überlassen.

Einmal zu den Sternen und zurück

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Foodies

Schön, dass wir uns endlich kennenlernen. Ob für Events und Foodprojekte oder als Private Chef – ich reise ständig in der Welt umher, und wenn ich meine Gerichte mit Menschen in der Heimat teile, dann meistens nur auf Social Media. Umso mehr freue ich mich, Ihnen nun eine Auswahl meiner Lieblingsrezepte zu servieren – sie wurden von anspruchsvollen Gaumen getestet, für den täglichen Gebrauch teilweise etwas vereinfacht und für dieses Buch nochmals gekocht. Vielleicht spürt man es an den reportageähnlichen Bildern von Fotograf Markus Pritzi: Es war ein Riesenspass mit einer Portion Chaos, ohne Filter und mit bescheidenen Ambitionen in Sachen Foodstyling. Genau so, wie es im echten Leben halt zugeht.

Mögen Sie Röstaromen oder den Geschmack von Walderdbeeren? Wenn Ihnen dabei nicht nur das Wasser im Mund zusammenläuft, sondern auch ein paar wohlige Erinnerungen hochkommen, an die Herzenswärme von Grosis Küche vielleicht oder an morgentaufrische Streifzüge durch den Wald, haben Sie das Prinzip meiner Küche bereits verstanden.

Ich werde oft gefragt, was man für Menschen kocht, die schon alles kennen. Die Antwort ist einfach: Es sind Gerichte, die sie berühren. Die in die Kindheit zurückversetzen oder von Ferien träumen lassen. Die den Anlass und die Menschen, mit denen man am Tisch sitzt, unvergessen machen.

Das hat wenig mit Sterneküche, Starköchinnen und -köchen oder mit der Pinzette arrangierten Blümchen zu tun. Aber viel mit buttrigen Guetsli, über dem Feuer geköcheltem Eintopf oder knusprigen Kartoffelschalen, die normalerweise auf dem Kompost landen würden. Oder eben: Röstaromen und Walderdbeeren. Moderner Comfort Food mit dem Besten aus der Region und der Saison.

In der Schule trieb meine Experimentierfreude unsere Kochlehrerin regelmässig zur Verzweiflung. Später wurde sie hingegen von grossartigen Lehrmeistern wie Ferran Adrià, Andreas Caminada oder Seiji Yamamoto gefördert. Das war aufregend, inspirierend und sehr lehrreich. Der Innovationsdruck der Sternegastronomie, der mich einst so beflügelte, begann mich jedoch irgendwann zu langweilen. Ich wurde den Verdacht nicht los, dass die Gäste nach dem dritten Amuse-Bouche nicht mehr wussten, was sie zuvor gegessen hatten. Dabei wurde an jedem wochenlang getüftelt!

Heute leiste ich mir den Luxus, auf Trends zu pfeifen und mit Herz statt Perfektion zu kochen. Simple is Best! Ich freue mich, wenn ich Sie begleiten darf – zurück zu vertrauten Aromen, vorwärts zu neuen Kombinationen, und zwischendurch vielleicht einfach nur zu einem Bisschen Glück.

Herzlich,
euer Ralph

Instagram: [ralph.schelling](https://www.instagram.com/ralph.schelling)



Green Omelet mit Spinat und Dill

Die knallgrüne Kräuteromelette ist wie ein fröhlicher Morgengruss und bringt auch optisch Abwechslung in die Frühstücks-Tavolata. Der Teig ist blitzschnell gemacht, mein Rekord steht bei knapp einer Minute. Was zugegebenermassen vor allem das Verdienst meines äusserst geschätzten Hochleistungsblenders ist.

50 g Babyspinat
1 Handvoll Dill
½ Bund Frühlingszwiebeln,
nur das Grün
3 Eier
4 EL Mehl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Olivenöl

Spinat, Dill und Frühlingszwiebeln grob hacken. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit dem Gemüse und dem Dill vermischen. Das Mehl einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse pürieren.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig mit einer Kelle hineingeben und unter Schwenken zu einer Omelette auslaufen lassen. Die Omelette bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 2-3 Minuten braten.

Tipps

- Die Omeletten in Streifen schneiden und als Suppeneinlage verwenden.
- Ein Viertel des Mehls durch Buchweizenmehl ersetzen, die Omeletten werden dadurch etwas rustikaler.





Snacks



Salbeimäuschen im Tempurateig

Von wegen mucksmäuschenstill, diese Salbeimäuse lassen es richtig krachen. Und das kam so: Während meiner Zeit im Tokioer Drei-Sterne-Restaurant «Ryugin» lernte ich, nebst viel Demut vor der traditionellen japanischen Kochkunst, wie man den absolut knusprigsten Tempurateig herstellt. Et voilà, schon wird aus einem Blättchen Salbei ein Kracher von einem Snack. Simple is Best!

Tempurateig

1 TL Backpulver
2 EL Maisstärke
2 EL Buchweizenmehl
1 EL Öl
100 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure oder Bier, kalt

Mäuschen

Öl zum Frittieren
1 Bund Salbei, Blätter abgezupft
Maisstärke
Salz

Alle Zutaten für den Tempurateig verrühren.

Das Öl zum Frittieren in einer Pfanne auf etwa 180 Grad erhitzen.

Die Salbeiblätter mit Maisstärke bestäuben und durch den Teig ziehen. Ins Öl geben und rund 30 Sekunden goldbraun frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen und salzen.

Tipps

- Das Rezept ist glutenfrei – nicht weil es grad trendy ist, sondern weil Mais- und Buchweizenmehl für den Supercrunch sorgen.
- Vor dem Bestreuen der Salbeimäuschen das Salz zu Pudersalz mörsern, sodass es besser auf der Oberfläche haftet.
- Mit einem Negroni als Apéro servieren.
- Natürlich kann man mit dem Teig auch Gemüse, Fisch oder Poulet ausbacken. Dieses dann auch mit wenig Maizena bestäuben, durch den Backteig ziehen und bei rund 180 Grad frittieren (den Herd dazu auf eine höhere Stufe schalten, da das Backgut die Temperatur des Öls verringert, für optimale Knusprigkeit aber 180 Grad nicht unterschritten werden sollten). Am Schluss etwas salzen und/oder nach Belieben mit einem Dip servieren.



Small Plates

Birnen im Blätterteig mit Jersey Blue Cheese

Dies ist quasi ein Drei-in-einem-Käsegang, der erst noch aussieht wie ein apartes Stilleben: Auf einen fruchtigen Säurekick habe ich verzichtet, zugunsten eines harmonischen Dreiklangs aus zart schmelzendem, kräftigem Käse, sanfter Birne und buttrigem Blätterteig. Wie bedauerlich, dass Blätterteig aus echter Butter (statt Palmöl) nur schwer aufzutreiben, ja fast vom Aussterben bedroht ist! Den besten Blauschimmelkäse habe ich hingegen längst gefunden – in der «Stättlichäsi» im Toggenburger Dorf Lichtensteig, wo Käsermeister Willi Schmid seinen weltmeisterlichen Jersey Blue herstellt.

4 Birnen
150 g Jersey Blue Cheese
200 g Butterblätterteig,
rechteckig ausgewallt
1 Eigelb
2 EL Milch

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Die Birnen schälen, dabei den Stiel dranlassen. Mithilfe eines Kernausstechers das Innere etwas aushöhlen und mit dem Käse füllen.

Den Blätterteig in knapp 1 cm breite Streifen schneiden und diese vom Stiel her beginnend um die Birnen wickeln. Das Eigelb mit der Milch verquirlen, die Birnen damit bepinseln und auf ein mit Backtrennfolie belegtes Blech setzen. In der Mitte des Ofens rund 25 Minuten goldbraun backen. Leicht auskühlen lassen und lauwarm servieren.

Tipp

● Wer mehr über einen der weltbesten Käsemacher wissen möchte, dem empfehle ich den Film «Master of Cheese» des Schweizer Regie-Duos Myriam Zumbühl und Simon Steuri: Das Porträt von Willi Schmid zeigt nicht nur seine berührende Lebensgeschichte, sondern ist auch eine Hommage an Kunsthandwerk, nachhaltige Produktion und ehrliche Lebensmittel.





Sweets





Drinks



La Specialina, Espresso Tonic, Sidecar, Perfect Negroni, Yuzu Spritz (von links)



Ralph Schelling

Der im sankt-gallischen Flawil aufgewachsene Spitzenkoch gewann als jüngster Teilnehmer den «Swiss Culinary Cup», lernte von den Besten und ist heute ein weltweit gefragter Private Chef. Er kocht für gut betuchte Persönlichkeiten, richtet Premium-Caterings für Luxusbrands aus und wird beauftragt, wenn eine Privatinsel in der Karibik ein neues Foodkonzept braucht. Seine Lehr- und Wanderjahre führten die passionierte Gwundernase von Katalonien bis Tokyo, zu Kochlegenden wie Ferran Adrià, Heston Blumenthal, Andreas Caminada und Seiji Yamamoto. Von der klassischen Sterneküche hält er wenig, sein Herz gehört der lokalen Alltagsküche – die er auf ein neues Level hebt.

Instagram: [ralph.schelling](https://www.instagram.com/ralph.schelling)